



Les participants apprennent et s'entraînent à envoyer et à recevoir un ballon par-dessus un filet le plus de fois possible.

Installation

- Extérieur
- Gymnase

Matériels et équipement

- 1 ballon par groupe
- Poteaux et filet de volleyball (avec rembourrages de protection)

Sécurité

Inspecter la zone d'activité et éliminer les dangers potentiels. Vérifier que la surface offre une traction suffisante. Délimiter le terrain à une distance sécuritaire des murs et des obstacles. Garder un espace sécuritaire entre les activités. Utiliser un rembourrage de protection adapté sur les poteaux quand des filets sont utilisés.

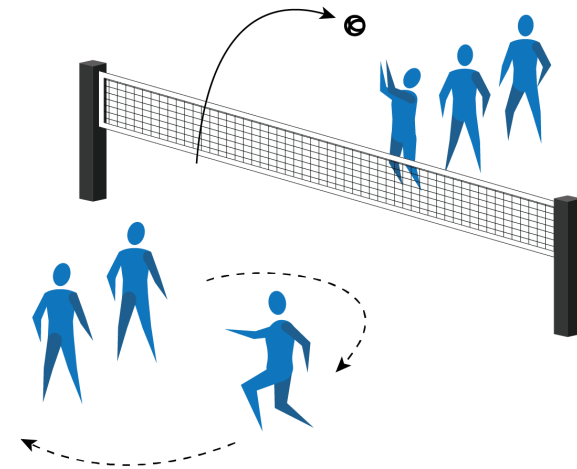
Information sur l'activité

Préparation

- Répartir les participants en petits groupes (p. ex., 4 à 6).
- Les participants forment 2 lignes de longueur égale de chaque côté du filet ou de la séparation et ils se placent les uns derrière les autres.

Instructions

- Les participants apprennent et s'entraînent à envoyer et à recevoir un ballon par-dessus un filet le plus de fois possible.
- Un à un, les participants arrivant en tête de file frappent la balle par-dessus le filet en faisant une manchette ou une passe au-dessus de la tête, puis courent vers leur ligne de fond et se placent en bout de file. Ils peuvent aussi commencer l'échange par un lancer plutôt qu'une passe.
- Les participants travaillent de concert pour empêcher le ballon de toucher le sol.
- L'animateur pose des questions ouvertes pour aider les participants à peaufiner leurs habiletés tactiques au cours de l'activité. En voici quelques exemples : Décrivez comment vous enverriez le ballon pour qu'il soit facile au participant de l'autre côté du filet de le renvoyer dans votre camp. Où vous positionnez-vous sur le court pour être prêt à bien recevoir le ballon?





Adaptations

Les participants peuvent trouver eux-mêmes des façons de rendre l'activité plus facile ou plus difficile, pour la rendre plus amusante et atteindre un niveau de défi adéquat.

Pour la rendre plus facile, les participants peuvent :

- baisser le filet.
- autoriser un rebond avant la frappe du ballon.
- attraper le ballon avant de l'envoyer de l'autre côté du filet.
- laisser les participants choisir l'objet à envoyer (p. ex., ballon de baudruche ou de plage).

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- augmenter progressivement la hauteur du filet après un nombre déterminé de passes réussies.
- utiliser un objet pour envoyer la balle par-dessus le filet (p. ex., raquette de tennis ou de tennis de table).
- changer la manipulation à une frappe du pied.
- utiliser un mur sur lequel faire rebondir la balle plutôt que de l'envoyer par-dessus un filet.
- Ajuster la séquence de frappe (p. ex., s'envoyer une fois la balle à soi-même ou au participant suivant de la ligne, puis l'envoyer par-dessus le filet).

Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies suivantes pour recevoir et renvoyer la balle par-dessus le filet pour que l'échange continue. Notez : cette liste n'est pas exhaustive et d'autres occasions d'apprentissage peuvent se présenter.

Habiletés motrices et concepts liés au mouvement

- Conscience du corps : Positionnement lors de la réception ou de l'envoi d'un objet, et relation entre les mouvements du corps et l'envoi par-dessus le filet ou la réception (p. ex., anticiper où va arriver la balle et se mettre en position pour la recevoir; garder les jambes fléchies, les pieds espacés d'une largeur d'épaules et les bras tendus pour recevoir la balle).

Habiletés tactiques

- Appliquer les habiletés nécessaires pour réussir le lancer d'un objet au participant de l'autre côté du filet (p. ex., lancer le ballon vers les participants pour qu'ils puissent facilement renvoyer la balle).
- Appliquer les habiletés nécessaires pour recevoir un objet (p. ex., se mettre en position de réception le plus rapidement possible pour recevoir de nouveau le ballon).

Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



Directives canadiennes en matière d'activité physique

